

La salud de los niños

Cómo apoyar a los niños y adolescentes en el manejo de su diabetes



Los jóvenes con diabetes necesitan el apoyo de los adultos en su vida.

(NAPS)—La diabetes no es solo una enfermedad de los adultos. Es una de las afecciones crónicas más comunes que afectan a los niños y adolescentes en los Estados Unidos. En la actualidad, afecta a unos 193,000 jóvenes menores de 20 años y las tasas de casos recién diagnosticados entre los jóvenes están aumentando.

Cuando una persona joven tiene diabetes, puede ser difícil determinar si el trastorno es de tipo 1 o tipo 2. En cualquier caso, controlar la diabetes es muy importante para la salud a largo plazo.

Los niños y adolescentes necesitan el apoyo de sus padres u otros cuidadores adultos para controlar su diabetes. Las investigaciones muestran que el control de la diabetes da mejores resultados cuando los adultos y los jóvenes trabajan en equipo. El joven puede asumir gradualmente una mayor responsabilidad, mientras el adulto supervisa a distancia y hace los ajustes necesarios.

Estas son las principales funciones que un plan de diabetes debe cubrir:

- **Controlar las concentraciones de glucosa en la sangre.** Una meta importante es lograr que los jóvenes con diabetes tomen los medicamentos según lo recetado, en el momento adecuado y en la dosis correcta, incluso cuando se sientan bien o hayan alcanzado el valor sugerido para las metas de glucosa en la sangre. Las investigaciones muestran que las complicaciones de salud se pueden reducir, retrasar o posiblemente prevenir en gran medida si las concentraciones de glucosa en la sangre se mantienen cerca de lo normal. También es importante tomar con constancia los medicamentos para la presión arterial o el colesterol que hayan sido recetados.
- **Adoptar hábitos saludables.** Los jóvenes con diabetes deben seguir un plan de alimentación saludable que permita suficientes calorías para el crecimiento, pero evite la grasa y el azúcar agregados. También es importante dormir bien. Algunas estrategias que los padres y los jóvenes pueden negociar son apagar los dispositivos electrónicos antes de acostarse y mantener un horario de sueño regular. Un tercer hábito saludable importante es la actividad física regular. Si es posible, los jóvenes deben revisar

sus concentraciones de glucosa en la sangre antes, durante y después de un juego o un deporte, para ayudar a vigilarlas.

- **Estar preparado para las emergencias.** Un “kit para llevar” que los jóvenes pueden armar con la ayuda de los adultos incluye suministros y equipos médicos por lo menos para una semana, un suministro de alimentos para tres días, listas de contactos de profesionales de atención médica y de emergencia, una lista de medicamentos con sus dosis y horarios de dosificación y una lista de alergias. Durante la pandemia por el COVID-19, se pueden agregar a este kit tapabocas, desinfectante de manos y toallitas desinfectantes. Los adultos pueden reforzar con los jóvenes el valor del distanciamiento social, junto con el uso de estos suministros del kit, para prevenir la propagación de la infección.
- **Estar atento a las complicaciones de la diabetes.** El diagnóstico y el tratamiento temprano pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, pérdida de la visión, lesión nerviosa y otros problemas de salud relacionados.
- **Buscar apoyo de salud mental.** Puede ser muy útil para los jóvenes con diabetes conectarse con otras personas de su misma edad que también tienen diabetes. Esto puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad y aumentar la motivación para ceñirse a un plan para controlar la diabetes. El equipo de atención médica del joven debe tener información sobre grupos de apoyo para jóvenes (en línea o en persona) y otros recursos de salud mental.

El Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK) encabeza las investigaciones para ayudar a mejorar el manejo y el tratamiento de la diabetes en niños y adolescentes. “Nuestro conocimiento de cómo la diabetes tipo 2 afecta a los jóvenes aún está madurando”, indica el Dr. Griffin P. Rodgers, director del NIDDK. “Debemos seguir explorando tratamientos para asegurarnos de que estos jóvenes puedan vivir una vida larga y sana”.

Para información adicional sobre el manejo de la diabetes, visite el sitio web del NIDDK.